

生きることを支える

「ゲートキーパー」

自殺予防週間の機会に、命の大切さや自殺を防ぐ「ゲートキーパー」について考えてみませんか。

◎問い合わせ 障がい福祉課 ☎23-2980

本市の自殺者の現状

本市の昨年の自殺者数は37人で、人口10万人当たりの自殺死亡率は22・8となり、全国の自殺死亡率は17・5に比べて極めて高い状況です。

ゲートキーパーとは

悩んでいる人が「自殺」という扉（ゲート）を開いて進まないよう、その扉の入り口を守る役割（キーパー）を意味するため、「命の門番」ともいわれています。

【相談機関】

- ① 県精神保健福祉センター ☎0985-32-5566
 - ② 都城保健所 ☎23-4504
 - ③ 市役所障がい福祉課 このころの相談専用電話 ☎36-8424
 - ④ 東部保健センター（高城保健センター） ☎58-6800
 - ⑤ 西部保健センター（高崎福祉保健センター） ☎62-4411
- ※月々金曜日（祝日・年末年始を除く）①は9時～19時、②④⑤は8時30分～17時15分、③は9時～12時・13時～16時
- ・その他の相談先は、市ホームページを確認ください



あなたもゲートキーパーになりませんか

心掛け次第で、誰もがゲートキーパーの役割を担うことができます。話を聞いてつなぐ「架け橋」のような役目なので、専門的知識や特殊な技術は必要なく、意欲や関心があれば講座を受講するだけでゲートキーパーになれます。

市では、市民を対象にゲートキーパー養成講座を実施します。詳しくは、市ホームページを確認ください。



「ゲートキーパー」4つの役割

【気付き・声掛け】

転勤や昇進、結婚、出産、身近な人との死別体験など、生活の変化は悩みの大きな要因となります。他人には幸せに見えることでも、本人には大きな悩みやストレスになる場合があります。少しの変化でも気付いたときは声を掛けましょう。



【傾聴】

相手の話にはしっかりと耳を傾けましょう。大切なのは本人の気持ちを尊重することで、うなずくだけで十分です。相手のつらい気持ちを受け止め、話をしてくれたことに感謝し、つらい思いをしてきたことにねぎらいの言葉をかけましょう。



【つなぎ】

必要な場合は、相談機関を紹介したり、相談をするように勧めたりしましょう。その際は、一方的に押し付けず、相談に行きやすい雰囲気をつくり、必要なときは一緒に付き添ってあげましょう。



【見守り】

つらい気持ちを抱え、孤独感を募らせている人にとって、「見守られている」という安心感は心の支えになります。悩みは一度で解決できません。相談機関につないだ後も温かく見守り、回復を支えましょう。

多重債務で困ったら 一人で悩まず、すぐ相談を！

借金を繰り返し、誰にも相談できずに返済困難に陥る人が増えています。今回は、多重債務の現状と相談方法を紹介します。

◎問い合わせ 都城市消費生活センター ☎23-7154

多重債務

自分の支払い能力以上に借金し、その借金返済のために複数の金融業者から借金を重ねてしまい、返済が困難になった状況を「多重債務」といいます。

借金返済のために借金を繰り返しても、解決にはなりません。また、言葉巧みに誘惑してくる「ヤミ金融」で借金をすると、借金は雪だるま式に増えていきます。

その結果、自己破産すると、銀行などからの借り入れやクレジットカードの発行が受けられなくなるなどのデメリットが発生します。



多重債務の相談件数

令和4年度、市に寄せられた消費生活に関する相談は499件。そのうち、多重債務に関する相談は57件で、若者から高齢者まで幅広い世代から相談が寄せられています。中には多額の借金により、自己破産を考慮しなければならぬ相談もあるのが現状です。

多重債務に陥る原因

- ・多重債務に陥る原因は、思いもよらないところに潜んでいます。
- ・カードでの買い物に慣れてしまい、返済能力を十分に考えないままクレジットカードを繰り返し利用している
- ・知人の連帯保証人になった後、知人が身を隠し、その債務を抱えることになった など

18歳以上は成年です！ 悪質な契約などに注意

成年年齢が20歳から18歳に引き下げられたことで、自分一人で契約したり、お金を借りたりできるようになり、さまざまな勧誘や誘惑が増えるかもしれません。投資や副業などのもうけ話を持ちかけ、借金やクレジットカード契約をさせてまで強引に契約を結ばせる悪質なケースも存在します。望まない契約はきっぱりと断りましょう。

また、近年はキャッシュレス決済が進み、便利さの反面、つい使いすぎてしまう心配もあります。その仕組みをきちんと理解し、見えないお金を管理することも重要です。

多重債務で困ったら

都城市消費生活センター（市役所北別館2階）では、毎月、弁護士による無料法律相談を行っています。まずは、自分の債務状況を客観的に把握することが大切です。一人で悩まず、早めに相談ください。

消費生活相談窓口（無料）

市ホームページからも予約できます。

【電話・面接相談】

●日時 毎週月～金曜日 9時～16時

※面接相談は、事前の予約が必要

【弁護士法律相談】

●日時 9月22日（金）、10月27日（金）、11月24日（金）、12月22日（金）、1月26日（金）、2月22日（木）、3月22日（金）

※前々日までに要予約

【相談専用電話】

都城市消費生活センター

☎23-7154

三股町福祉・消費生活相談センター

☎52-10999

県消費生活センター 都城支所

☎24-10999

